

«Бережем голоса зимой».
(консультация для родителей)

Зимой голосовые складки (их часто называют связками) наших детей подвергаются особому испытанию. Холодный воздух, сухость в помещениях, частые простуды и ОРВИ — все это делает голос более уязвимым: он может становиться сиплым, хриплым или даже пропадать на время.

Почему это особенно важно для дошкольника?

Голос — основной инструмент для общения, обучения и социализации. Именно в этом возрасте закладываются основы гигиены голоса на всю жизнь.

Срыв голоса (афония) может закрепиться и привести к стойким нарушениям, таким как узелки голосовых складок («узелки крикунов»).

Главные враги детского голоса зимой и как с ними бороться?

Враг №1. Резкий перепад температур (мороз на улице + сухое тепло в помещении). При выходе на мороз после теплого помещения голосовые складки испытывают стресс. Холодный воздух вызывает их резкое сужение, а крик или громкий разговор в этот момент могут привести к микротравмам. Что делать? «Правило тихого выхода». Выходите из дома спокойно, не разрешайте ребенку кричать или громко разговаривать сразу на улице. Первые несколько минут пусть подышит носом, голосовой аппарат адаптируется.

Шарф — лучший друг. Приучите ребенка дышать на улице через нос. Если дышать ртом, то только через шарф — он немного согревает и увлажняет воздух.

Враг №2. Сухой воздух в помещениях (отопление). Сухой воздух сушит слизистую оболочку гортани и голосовых складок. Они перестают быть эластичными, легко травмируются при голосовой нагрузке.

Что делать? Увлажнитель воздуха. Это must-have на зимний период. Поддерживайте влажность в комнате ребенка на уровне 40-60%. Можно развешивать мокрые полотенца на батарее, ставить миски с водой, часто проветривать. Влажная уборка. Регулярная

уборка не только увлажняет воздух, но и избавляет от пыли, которая раздражает дыхательные пути.

Враг №3. Вирусы и простуды (ларингиты).

При ларингите воспаляется слизистая гортани, и голосовые складки отекают. Это основная причина осиплости и потери голоса. Что делать? Щадящий режим при первых признаках осиплости! Это главное правило. Если голос сел или охрип, необходимо полное молчание или, в крайнем случае, тихий шепот на выдохе (но не шепот «про себя», он напрягает связки еще больше). Объясните ребенку, что голосок «отдыхает». Обильное теплое питье (не горячее!): компоты, морсы, ромашковый чай.

Основные правила голосового режима зимой.

1. Не кричите на улице. Объясните ребенку, что на морозе мы разговариваем спокойно. Подавайте пример сами.

2. Ограничьте шумные игры в переходные периоды. Не разрешайте кричать и сильно возбуждаться сразу после прихода с улицы или перед выходом на мороз.

3. Следите за дыханием. Напоминайте: «дыши носиком». Дыхание через рот — прямой путь к переохлаждению гортани.

4. Обеспечьте правильное питание и питье. Исключите: слишком холодные напитки и мороженое (на морозе — категорически нет!), а также чрезмерно горячий чай, который обжигает слизистую. Острые сухарики и чипсы тоже травмируют горло.

Давайте: теплое питье, супы, каши. Полезны кисели — они мягко обволакивают горло.

5. Укрепляйте иммунитет. Прогулки на свежем воздухе, закаливание, полноценный сон — лучшая профилактика простуд, а значит, и проблем с голосом.

6. Не допускайте хронической заложенности носа. Если у ребенка не дышит нос, он вынужден дышать ртом. Обратитесь к ЛОРу.

Если голос все же сорван (возникла осиплость).

1. Полный голосовой покой. Лучше несколько дней «помолчать», чем потом месяцы лечить хроническую проблему. Используйте альтернативные способы общения: рисуйте, пишите, показывайте жестами.

2. Исключите все раздражающие факторы: громкий телевизор, музыку, шумные компании.

3. Теплое обильное питье (идеально — ромашковый чай с медом, если нет аллергии).

4. Щадящая диета: ничего острого, соленого, кислого, газировок.

5. Обязательно обратитесь к педиатру и/или оториноларингологу (ЛОРу). Самолечение может быть опасно.

Полезные игры и упражнения (профилактика).

Эти упражнения укрепят дыхательную и голосовую систему. Проводите их, когда ребенок здоров!

- «Снежинка»: положите на ладошку ватку (снежинку) и дуйте на нее медленно и плавно, чтобы она «летала». Упражнение на длительный выдох.

- «Вьюга»: слабый ветерок — дуем тихо (звук «у-у-у»). Сильная вьюга — дуем громче. Упражнение на контроль силы голоса.

- «Снеговик»: надуваем щеки, как снеговик, а потом медленно выпускаем воздух через «дырочку» в губах.

Звукоподражания. Как воет ветер? «У-у-уу». Как едет паровозик? «Ту-ту-чу-чу». Как пищит мышка? «Пи-пи-пи» (тихо). Эти игры учат управлять высотой и силой голоса.

Вывод: зимний голосовой режим — это, в первую очередь, профилактика и разумная осторожность. Ваша задача — создать щадящие условия и научить ребенка бережно относиться к своему голосу. Это такой же важный навык, как мытье рук или чистка зубов.

Берегите голосочки своих малышей, и пусть их зимние игры будут веселыми, а общение — здоровым.

С уважением музыкальный руководитель
Медведева Татьяна Николаевна.